DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok VI. — 1910. **Nr. 4.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Gimnastyka pedagogiczna.

(Lekcye praktyczne z kursu gimn. szwedzkiej w Centr. Inst. w Stockholmie)

Spisał *W. Sikorski.*

(Ciąg dalszy).

Tydzień siódmy.

1. Ćwiczenia rzędowe: dwurząd, obroty w miejscu, kolumna ćwiczebna, obroty w pochodzie.

W postawie na zewnątrz krocznej stawanie na palce, prężąc równocześnie ramiona w pion (1—4).

Postawa na zewnątrz zakroczna, ręce na kark, uginanie nogi zakrocznej (Fig. 4.).

Zwroty głowy rzutem.

Post. rozkroczna, ram. w pion, skłon łukiem wprzód (Fig. 5.): prężenie ramion w bok, w pion, w bok. (Na rozkaz: »Ram. w bok, w pion i w bok — pręż!«).

Post. łukiem stojąca, ram. wyprężone (Fig. 6.), przenoszenie ramion w bok i w pion.

Postawa rozkroczna, ręce na biodra — zwroty tułowia rzutem.

Postawa spojona wypadna, ręce na biodra — uginanie kolana (Fig. 7.).



Fig. 4.

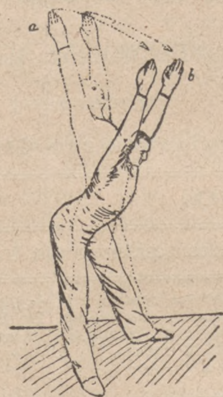


Fig. 5.



Fig. 6.

2. Skłon napięty — podnoszenie nogi naprzemian (Fig. 8.).
Postawa stopą ustalona, ręce na biodra — uginanie nogi (F. 9.).
Stanie na rękach przy drabince (Fig. 10.).



Fig. 7.

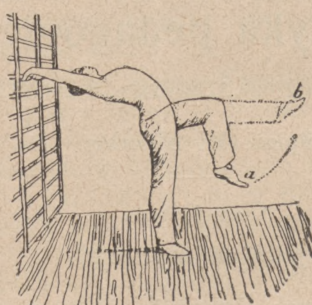


Fig. 8.

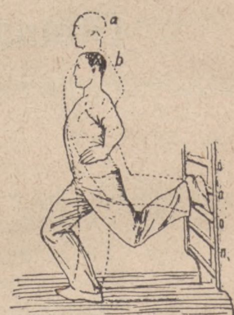


Fig. 9.

3. Zwieszenie pionowe — wspinanie się skośnie w pion (rząd lin Fig. 11).

Postawa siedząc poprzek — przeploty w poziomie głową wprzód (Fig. 12.).

Postawa siedząc poprzek — przeploty w poziomie nogami wprzód (Fig. 13.).

Postawa siedząc poprzek — przeploty w pion (tylko głową wprzód) (Fig. 14.).

Pochód równoważny na czworakach.

„ „ przenosząc nogę kroczną bokiem wprzód.

4. Postawa stojąc jednonóż (druga skurczona) ręce na biodra, prężenie nogi wprzód.

Postawa napalcowa ręce na biodra — skurcze nóg naprzemian.

5. Postawa wprzód wypadna, ram. ugięte — prężenie ramion w bok.

Podpór jednorącz leżąc przodem rozkrocznie (drugie ramię wyprężone w przedłużeniu tułowia — zmiana ramion naprzemian (Fig. 15. przedst. podpór leżąc przodem).



Fig. 10.



Fig. 11.



Fig. 12.



Fig. 13.



Fig 14.



Fig. 15.



Fig. 16.

Podpór leżąc przodem rozkrocznie — poskok na rękach i klaśnięcie w dłonie.

7. Podpór leżąc bokiem (drugie ramię ugięte lub wyprężone), ruch rozkroczny nogi zewnętrznej (Fig. 16.).

Postawa napalcowa, ram. w pion wyprężone — pochód na palcach.

8. Bieg trwały 4 m. 30 s.

Pochód »klappmarsch«: *a*) wykrok, opierając nogę kroczną piętą o podłogę; *b*) nacisk palcami, nogi w dół i uderzenie całą stopą o podłogę.

Post. kroczna opadnie stojąca, dłonie na zewnątrz (wdech) — powrót do post. krocznej, ram. do pierwotnego położenia (wydech).

a) w postawie krocznej przenosi się przednią nogę na palce, cały ciężar ciała na nogę tylną. Równocześnie zwraca się dłonie na zewnątrz, a to w tym celu, by barki cofnąć jak najdalej wstecz i wypuklić klatkę piersiową. Głowę pochyla się przy tym ruchu nieznacznie wstecz, a wraz z nią cofa się brodę, przez co podnosi się górna część klatki piersiowej;

b) wracając do postawy pierwotnej — zupełny wydech.

9. Zwieszenie nachwytem o ram. ugiętych — pochód ramionami (Fig. 17.).

Podpór przodem — pochód ramion w bok (Fig. 18.),
„ „ — uginanie „
„ „ — opuszczenie się do zwiesz. nachwytem.

10. Przeskok odwrotny ponad łatę z odbicia się jednonóż (F. 19.).



Fig. 17.



Fig. 18.

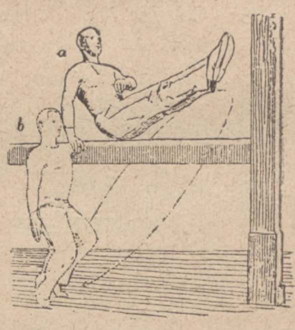


Fig. 19

Przeskok podmykiem ponad łatę z użyciem dwóch lin (w miejsce kółek).

Przeskok odwrotny ponad łatę dolną (z postawy jednorącz podpartej, drugorącz zwieszonej) (Fig. 20.).

Skok w wyż ponad sznur (Fig. 21.).

Przeskok kuczny (siodełko na łacie Fig. 22.).

Wsiad rozkroczny do siodła – odwrotka w lewo (pr.) (F. 23.).
11. Postawa wprzód wypadna, ram. ugięte przed sobą — rzut ram. w bok (Fig. 24).

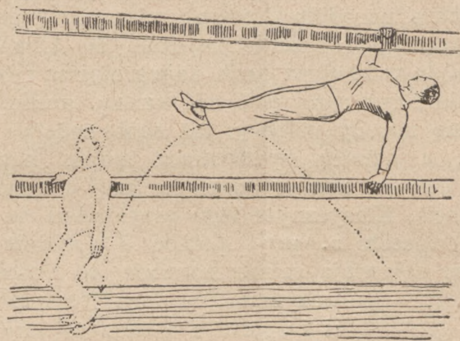


Fig. 20.



Fig. 21.

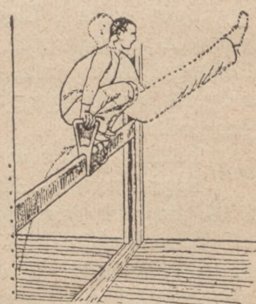


Fig. 22.

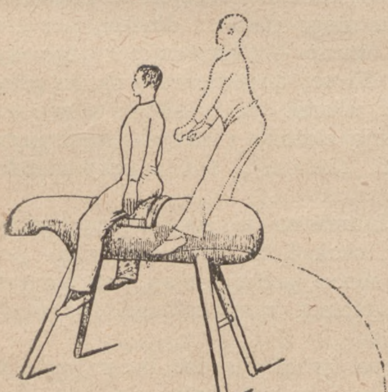


Fig. 23.



Fig. 24.

Z postawy zasadnej: przenoszenie ramion przodem w pion i zwrot tułowia w lewo, a następnie w prawo (wdech) — opuszczanie bokiem w dół i zwrot tułowia do przodu (wydech). (C. d. n.).

Gimnastyka i sporty w wiecznym Rzymie.

Nie wszystkim narodom w równej mierze leży na sercu sprawa wychowania fizycznego; charakterystyczne, że klimat odgrywa tu, jeżeli nie jedyną, to w każdym razie najważniejszą rolę; kwestyą bowiem wychowania fizycznego, dziś tak ważną, daleko żywiej i silniej interesują się narody północy, niż społeczeństwa w cieplejszym żyjące klimacie, a różnicę tę spostrzec można nawet u jednego i tego samego narodu zamieszkującego kraj o mniej, lub więcej rozmaitym klimacie. Klasycznym tego przykładem są Włochy.

Gdy w Niemczech n. p. i północ i południe mniej więcej w równej mierze objawiają zainteresowanie do ćwiczeń fizycznych wszelkiego rodzaju — zauważyć możemy we Włoszech silny upadek zamiłowania do gimnastyki i sportu i to tem głębszy, im dalej na południe.

Lombardia i Liguria posiadają razem 67 towarzystw gimnastycznych, należących do Związku gimnastycznego Narodowego włoskiego. Kampania, Kalabrya i Sycylia posiadają zaledwie 6 towarzystw gimnastycznych, w tem Neapol, największe miasto Włoch, tylko jedno.

Także i sport w południowych Włoszech zaledwie wegetuje.

Rzym w tem zestawieniu zajmuje miejsce pośrednie: posiada 12 towarzystw gimnastycznych i zakład wychowawczy na nauczycieli gimnastyki pod kierunkiem dra Baumanna, Szwajcara rodem, przeszło 70 letniego, ale krzepkiego, silnie zbudowanego starca. Ćwiczenia praktyczne uczniów tego zakładu odbywają się w wielkiej okrągłej hali, ongi rzymskiej termie. Kurs trwa 10 miesięcy. Dr. Baumann kładzie główną wagę na ćwiczenia towarzyskie. Ćwiczenia na przyrządach na dalszym stoją u niego planie: drążek, poręcze, koń — przyrządy gdzieindziej tak ważne — odgrywają w jego systemie bardzo mało znaczącą rolę. Za to, do ćwiczeń w skoku przywiązuje wielką rolę, a co najwięcej uderza, że w skoku w wyż nie używa sznura: uczniowie przeskakują złożony z małych desek przyrząd, którego jednak wierzchołek, ruchomy, spada przy nieudałym locie.

Skok w dal odbywa się u Baumanna w sposób oryginalny, przytem jednak może i bezcelowy; skakać trzeba z odskoczni (tak jak i w skoku w wyż) na deskę nieco podwyższoną, chropowatą a połączoną stale z odskocznią zapomocą rozsuwalnego przyrządu służącego do oznaczania długości.

Metoda ta działa całkiem niepotrzebnie bardzo intenzywnie na stawy skokowe i na to tak naturalne i proste ćwiczenie jak skok w dal kładzie piętno czegoś wymuszonego i sztucznego.

Ogromne znaczenie u Baumanna mają kładka chwiejna i stół, skontruowany specyalnie według jego pomysłu; na nim to właśnie odbywają się ćwiczenia godne zastanowienia, polegające na powol-

nem wykonywaniu skłonów i ćwiczeń wyprostnych. Bardzo to przypomina system gimnastyki szwedzkiej, ma bowiem na celu wzmocnienie kości pacierzowej, mięśni brzucha i pleców.

Ćwiczenia w skoku i równoważne łączy dr. Baumann w ten sposób, że uczniowie jego skaczą na klocki drewniane mniej więcej 30 cm. wysokie, a rozstawione jeden za drugim w odległości od 1 do 2 m.

Wykłady teoretyczne (anatomia, fizyologia, historya gimnastyki i t. p.) nie różnią się zbytnio od systemu stosowanego w zakładach niemieckich.

Godne też zaznaczenia jest to, jaką wagę przywiązuje się w tym włoskim instytucie gimnastycznym do wyćwiki w wspinaniu po linie; ma to zaś na celu przyzwyczajenie aspirantów do służby w pogotowiu ogniowem. W zakładzie znajduje się całe urządzenie tego rodzaju.

Jeszcze słów kilka o sporcie i najwybitniejszych jego wielbicielach:

„Societa gimnastica“ w Rzymie, pierwsza między włoskiemi, obejmuje towarzystwa, uprawiające lekką atletykę. Wśród członków tego związku widzimy nie mało bardzo wybitnych sportowców.

Jakim jest n. p. Avattaneo pierwszy mistrz Włoch w rzucaniu dyskiem i oszczepem; wysłany 1908 r. na igrzyska olimpijskie do Londynu, nie mógł brać w nich udziału z powodu wrzodu na ramieniu. W rzucie dyskiem osiągnął 44·60 m. — oszczepem 52·30 m.

Mistrzem Włoch w biegu z przeszkodami jest Alfred Pagani młodzieniec 22-letni budowy nadzwyczaj pięknej i harmonijnej; jest studentem uniwersytetu w Rzymie. Sportom zaczął się oddawać dopiero od 1907 r. Udało mu się już w pierwszym występie odnieść zwycięstwo w biegu na 400 m. ($55^2/_5$ s.) i w rzucie dyskiem (33 m.). Pierwszy swój wielki tryumf święcił Pagani w maju 1908 r. w zawodach o mistrzostwo Włoch: w biegu z przeszkodami na 110 m. zwyciężył w $16^3/_5$ s. i otrzymał z rąk króla wieniec, jako godło mistrza.

W ubiegłym roku (1909) i w styczniu 1910 osiągnął wcale znakomite rezultaty i w innych rodzajach lekkiej atletyki. I tak: w styczniu bieżącego roku w zawodach o mistrzostwo Rzymu zwyciężył w rzucie dyskiem (38·42 m.) i oszczepem (46·20 m.); w skoku w wyż (bez odskoczni) osiągnął 1·70 m.

Najlepsze jednak wyuiki zdobył w biegu z przeszkodami; w tem jest pierwszy w całych Włoszech; 110 m. z przeszkodami przebiedz w $16^2/_5$ s. to bądź co bądź znakomity rezultat. Ma zresztą Pagani nadzieję jeszcze ładniejsze osiągnąć wyniki: jako pierwszy przybywa w listopadzie 1909 r. w biegu na 150 m. z trzema przeszkodami w 18 s. bijąc swego współzawodnika Armatiego o kilka metrów.

Ponadto jest Pagani mistrzem w pływaniu: ubiegłego roku zdobył tytuł mistrza Adryi w zawodach pływackich na 500 m.

Jednym z najwytrwalszych współzawodników Paganiego jest A r m a t i mistrz Włoch (r. 1909) w skoku w dal (6·72 m.)

Wspomnąć jeszcze należy C a r p i e g o, zdobywcę 2/I. 1910 mistrzostwa Rzymu w biegu 100 m. ($11^{1}/_{5}$ s.), i V e n a r u c c i e g o czwartego z tej czwórki: Pagani, Armati, Carpi, Venarucci — którą może się słusznie chlubić świat sportowy całych Włoch.

Boiska urządzonego według najnowszych wymogów Rzym wcale nie posiada, za to w północnej części wiecznego miasta w pobliżu kasarń znajdują się rozległe wspaniałe łąki. Tam, w powietrzu tak przejrzystem, pod błękitem tak lazurowym o jakim niema pojęcia syn północy — tam hasa syn Rzymu; zdala od namiętności nowożytnego wielkiego miasta — twarz mu się śmieje zdrowiem, oczy błyszczą radością.

Łagodne okoliczne wzgórza szumią ciemnemi piniami, smętnemi cyprysami, a daleko na horyzoncie widnieje jakby w mgle, opiewany już przez Horacego, Sorakte.

(Według *Ill. Sportzeitung*). *Cz. Pieniążkiewicz.*

Zarys systemów i metod gimnastycznych i ich rozwój od najdawniejszych do najnowszych czasów.

(Ciąg dalszy).

System i metoda polska.

Założony w r. 1867 Sokół polski we Lwowie, przyjął w pierwszych początkach swego istnienia system i metodę niemiecką. Gdy jednak w r. 1873 na stanowisko kierownika gimnastyki sprowadzono z Pragi Czecha, Franciszka Hochmana, zapanowała w Sokole metoda i system czeski, rugując w zupełności niemczyznę tak w ruchu jak i w nomenklaturze. W dwa lata później 1875 obejmuje kierownictwo gimnastyki Antoni Durski. Powraca on do toku lekcyjnego, który poprzednio panował, co do systemu zaś, pracuje nad nowym, opierając go o syst. Tyrš'a i niemiecki, i ogłasza drukiem w dziewięć lat później, pod tyt.: Z a r y s n a u k i g i m n a s t y k i s z k o l n e j i t o w a r z y s k i e j — Lwów 1894.

System Durskiego wyczerpuje w zupełności, jak żaden inny wszystkie przypadki ćwiczebne. Wciela wszystek materyał ruchowy (gimnastyczny, z atletyki lekkiej i ciężkiej, aż włącznie do gier i zabaw ruchowych wszelkiego rodzaju), w dwanaście działów, w których, można śmiało powiedzieć, zawarta jest wszelka wiedza na polu ludzkiej dynamiki. I tak:

Dział I. obejmuje ćwiczenia, które wykonywamy bez przyrządów, bez przyborów, bez pomocy lub oporu współćwiczących t. j. ćwiczenia, które każdy bez wszelkich pomocniczych środków, gdziekolwiekbądź jest w stanie wykonać.

Dział ten rozpada się na 3 grupy:

1. Grupa: ćwiczenia wolne, ma dwa rodzaje:

a) ćwicz. wolne miejscowe,

b) ćwicz. wolne postępowe.

2. Grupa: ćwiczenia rzędowe — ma dwa rodzaje:

a) ćwicz. rzędowe w ścisłem znaczeniu

b) pochody ozdobne.

3. Grupa: reje.

Dział II. obejmuje ćwiczenia, które wykonywamy bez użycia przyrządów lub przyborów, lecz zapomocą drugich współćwiczących. Są to ćwiczenia, przy których żadnych środków pomocniczych nie używamy, których jednakowoż sami wykonać nie potrafimy i wzywamy pomocy współćwiczących.

Dział ten zawiera w sobie dwie grupy:

1. Grupa: ćwiczenia bierne, przy których jeden ćwiczący zu ełnie biernie się zachowuje, a drugi jego pojedynczemi członkami lub nim całym uskutecznia rozmaite ruchy, bez współudziału pierwszego. Ćwiczenia te mają zastosowanie w gimnastyce leczniczej jakoto; opukiwanie, nacieranie, wstrząsanie, ugniatanie, i t. p. (masaż).

2. Grupa: ćwiczenia czynne, przy których dwóch, trzech, lub więcej współćwiczących, wzajemnie i łącznie się wspiera i sobie pomaga.

Grupę tę dzieliny na 5 rodzajów:

a) Ćwiczenia wolne towarzyskie, zupełnie, podobne do ćwiczeń wolnych, z tą jednakże różnicą, że ćwiczący w różnorodny sposób się łącząc, tworzą ze sobą łańcuchowe wiązania i w nich ćwiczenia wolne wykonywują, lub też naprzemian przy trudniejszych ruchach się wspomagają.

b) Ćwiczenia towarzyskie w skokach. Przy ćwiczeniach tych współćwiczący nawzajem na siebie wyskakują lub przeskakują, używając rozmaitych sposobów, przyczem przeskakiwany albo pomaga, albo zachowuje się biernie, zastępując niejako przyrząd gimnastyczny.

c) Ćwiczenia w podnoszeniu towarzyszy. Tu jeden ćwiczący przedstawia ciężar, drugi podnosi go, oczywiście, iż ujęcia i położenie tych, których się podnosi, jak i tych, których podnoszą mogą być rozmaite.

d) Ćwiczenia w dźwiganiu towarzyszy. Tu ciężar ćwiczącego dźwigamy przez pewien przeciąg czasu, a sposoby, położenia i ujęcia mogą być rozmaite.

e) Ćwiczenia w budowaniu piramid. Piramidy gimnastyczne są to żywe budowle, w których bierze udział więcej osób, a nawzajem się dźwigając, wznoszą się do znacznej wysokości.

Dział III. obejmuje ćwiczenia, które wykonywamy bez przyborów, bez przyrządów lecz z oporem drugich współćwiczących. Są to ćwiczenia, przy których, nie używając żadnych sztucznych pomocniczych środków, żywa siła drugich współćwiczących się stanowi opór i przeciwdziałanie.

Dział ten zawiera w sobie sześć grup:

1. Grupę: ćwiczeń opornych. Są to ćwiczenia gimnastyki szwedzkiej Linga. W gimnastyce szkolnej nie mają wielkiego zastosowania, natomiast główną rolę odgrywają w gimnastyce leczniczej. Polegają na wyrachowanem statecznem opieraniu się obu stron przy pewnym ruchu — nie powinny jednak nigdy zakrawać na walkę — przy której przeciwnicy mierzą swe siły — tu bowiem nie zależy bynajmniej na przemożeniu siły współćwiczącego lecz na wywołaniu statecznej energii w opieraniu się, a co za tem idzie natężaniu mięśni. Rozróżniamy tu dwa rodzaje ćw. opornych:

a) jeden ćwiczący chce wykonać pewien ruch, drugi mu stawia opór,

b) jeden ćwiczący trzyma się w pewnem położeniu, drugi stara się go z tego położenia wyprowadzić.

2. Grupę: ćwiczeń w mocowaniu się: Są to ćwiczenia, w których dwóch współćwiczących, występując jako przeciwnicy, przy równych i tych samych danych, tak z jednej, jak i z drugiej strony, mierzą stopień swojej siły w stosunku do siebie. Mocowania mogą służyć przeto jako wymiar siły w stosunku do siebie.

3. Grupę: walk. Są to ćwiczenia, przy których chodzi o przemożenie siły żywej przeciwnika bez względu na równość danych z obu stron. Tu już nie ma właściwej miary stopnia siły obustronnej, lecz są tylko walki, w których więcej zręczność, rzutkość i t. zw. spryt się objawia.

4. Grupę: ćwiczeń zapaśniczych. Przy tych ćwiczeniach nietylko o przemożenie siły żywej, lecz też o obalenie na ziemię przeciwnika się rozchodzi tak, aby przeciwnik do dalszej walki był niezdolnym. Są to ćwiczenia najwszechstronniejsze wzmacniające ramiona, tułów i nogi — rozwijające zręczność, chyżość, przytomność, odwagę i wytrwałość. Zasługują przeto w zupełności na miano «najpyszniejszego kwiatu» z ćwiczeń gimnastycznych.

5. Grupę: szermierki wolnej, zasadzającej się na tem, ażeby uderzeniem uczynić niezdolnym do dalszej walki, a zarazem od razów przeciwnika się uchronić.

Tu rozróżniamy:

a) szermierkę wolną na pięści, w której jako broni używamy zaciśniętych pięści i niemi na przeciwnika nacieramy.

b) szermierkę wolną na stopy, w których jako broni używamy naszych stóp, któremi kopiemy i uderzamy przeciwnika,

c) szermierkę wolną na pięści i stopy, która powstaje z połączenia obu powyższych.

6. Grupę: zapasów i szermierki wolnej w połączeniu.

Dział IV. Obejmuje ćwiczenia bez przyrządów, bez pomocy lub oporu współćwiczączych, lecz z przyborami. Są to ćwiezenia, które wykonywamy zapomocą rozmaitych ruchomych przyborów, jako sztucznych środków pomocniczych, a które przeważnie rękami dzierżymy — a to celem wywołania większego napięcia i sprężystości siły mięśniowej.

Dział ten zawiera w sobie dwie grupy:

1. Grupę: ćwiczeń przyborowych, w których użyte przybory służą nam ciągle przez pewien czas, inaczej mówiąc, w których przybory przy sobie utrzymujemy i od nich się nie oddalamy.

Ile przyborów zna nauka gimnastyki, tyle mamy ćwiczeń przyborowych. Przytoczymy najważniejsze: ćwiczenia laskami drewnianemi, lask. żelaznemi, ciężarkami, kulolaską, maczugami, rozcięglami, (są to ćwiczenia oporne, albowiem przybór jest zrobiony z kauczuku lub spężyn i stawia nam opór, jeśli go rozciągamy), ćwicz. obręczami, krótkiem wywijadłem i t. p.

Ćwiczenia w podnoszeniu i dźwiganiu ciężarów.

Ciężary te, rozmaitej wagi i budowy, służą do podnoszenia i dźwigania w różnych kierunkach i położeniach, rozmaitymi chwytami.

Ćwiczenia maszynami. Wielorakie te maszyny, rozmaicie, a nieraz bardzo dowcipnie zbudowane, służą do ćwiczeń tego rodzaju, w których chodzi o przemożenie stawianego przez nie oporu. Tu należą rozmaite t. zw. siłomierze, maszyny, przy których, zapomocą różnie ułożonych bloków, podnosimy, pchamy i przyciągamy ciężary, stopniując od mniejszej do większej wagi. Ćwiczenia te mają swe zastosowanie przeważnie w gimnastyce leczniczej.

2. Grupę: ćwiczeń przyborowych, przy których ujęte przybory rzucamy od siebie w przestrzeń tak, aby dosięgnąć pewnego celu, jak największej wysokości lub oddalenia.

Grupę tę dzielimy na trzy rodzaje:

a) Ćwiczenia przyborowe przy których przybory, bezpośrednio siłą mięśni ustroju fizycznego bywają miotane. Przybory używane w tym celu są nader liczne. Najwięcej używane są: ciężary rozmaitej wagi i kształtu (kule, kamienie, worki napełnione piaskiem, i t. p.) służące do rzucania w dal, oszczepy, krążki (diskus), służące do ciskania do celu. Balony i piłki służące przeważnie do gier.

Prócz powyższych możemy używać jeszcze do ćwiczeń w rzucaniu wszelkich ruchomych przedmiotów; ćwiczenia te atoli nie wchodzą w zakres racyonalnej gimnastyki, j. n. p. rzucanie toporkiem (u górali), nożami (litewskie), młotem (Szkotów), butami (u Szwabów) i t. p.

b) Ćwiczenia przyborowe, przy których rzucamy przybory pośrednio, zapomocą narzędzi, które wspomagają i zwiększają siłę żywą. Tu należy n. p. proca przy rzucaniu kamieni; łasso używane w Węgrzech i w południowej Ameryce, palestra używana przy grze w piłkę, palanta przy grze w balona (w Włoszech), kij przy rzucaniu obręczy i t. p. Rodzaj ten ćwiczeń nie ma właściwego zastosowania w gimnastyce racyonalnej, służą atoli ku rozrywce.

c) Ćwiczenia przyborowe, przy których pociski obcą siłą, lecz podwładną i zależną od naszej woli bywają wyrzucane, a które mianujemy strzelaniem, jak n. p. strzelanie z łuku, bolca, wiatrówki, broni palnej.

Dział V. Obejmuje ćwiczenia, które wykonywamy bez przyrządów, lecz z użyciem przyborów, a zarazem z pomocą współćwiczących. Są to ćwiczenia, przy których dwóch lub więcej współćwiczących się w użyciu przyboru, nawzajem się wspierają.

1. Ćwiczenia towarzyskie przyborowe jako to: laskami drewnianemi, żelaznemi, kulolaskami, obręczami i t. p.

2. Ćwiczenia długą żerdzią i to jedną lub dwiema, kilku chwyta żerdź rękami i wykonują razem różne ruchy. Te ćwiczenia mają zastosowanie w gimnastyce ciemnych.

3. Ćwiczenia towarzyskie w podnoszeniu i dźwiganiu ciężarów, lub zapomocą różnych przyborów i t. p. przedmiotów.

4. Cwiczenia towarzyskie w rzucaniu i chwytaniu różnych przyborów.

Dział VI. obejmuje ćwiczenia, które wykonywamy bez przyrządów, lecz z użyciem przyborów a zarazem siły żywej drugi współćwiczących.

Dział ten zawiera w sobie cztery grupy:

1. Grupę: ćwiczeń przyborowych opornych, zupełnie podobnych do ćwiczeń opornych zwyczajnych, używanych w gimnastyce leczniczej.

2. Grupę: mocowań zapomocą przyborów. Przy ćwiczeniach tych chodzi o przemożenie przeciwnika przy zupełnie z obu stron równych danych, względnie co do postawy, chwytu, sposobu i t. d. Przybory są liczne i służą do rozmaitych celów. Najwięcej używane przytoczymy: mocowanie ręcznym gurtem, naszyjnikiem, liną (mocow. towarzyskie), żerdką jedną i dwiema, pchadłem, kijkiem i t. p.

3. G r u p ę: w a l k z a p o m o c ą p r z y b o r ó w. Są to mocowania, bez względu atoli na równość danych z obu stron. Niema tu obowiązujących przepisów.

4. G r u p ę: s z e r m i e r k i p r z y b o r o w e j podobnej do szermierki wolnej, tylko, że zamiast pięści i stóp używamy natarcia i obrony rozmaitymi przyborami.

W zakres gimnastyki racyonalnej wchodzą:

a) Szermierka na kije, dawniej w Polsce jako »gra w palcaty« znana u młodzi, bardzo była w użyciu. Obecnie najwięcej Francuzi ją uprawiają.

b) Szermierka sieczna, używamy do niej pałaszów,

c) Szermierka kolna, używamy do niej szpad.

d) Szermierka na bagnety, obecnie mało ćwiczona, najbardziej kultywowana u Francuzów, a Żuawi swego czasu najdzielniejszymi byli pod tym względem szermierzami.

Poza zakresem tym są jeszcze różne rodzaje szermierki przyborowej, z której wspominamy:

α) Szermierkę na noże, sztylety i t. p. krótkie bronie, będącą w użyciu u Włochów i niektórych ludów wschodnich.

β) Szermierkę na lance, dzidy, oszczepy, długie tyki i t. p.

γ) Szermierkę mieszaną bronią, gdzie przeciwnicy mają różną broń, n. p, sztylet i pałasz — pałasz i bagnet i t. p.

δ) Szermierkę podwójną bronią i t. p.

Dział VII. Obejmuje ćwiczenia, które wykonywamy na przyrządach bez przyborów, bez pomocy lub oporu współćwiczących się. Są to świczenia, które jednostki wykonywują na sztucznych pomocniczych środkach zwanych przyrządami, nie używając do tego żadnych przyborów, a przy których nikt im nie pomaga i nie stawia oporu.

Dział ten zawiera cztery grupy:

1. G r u p ę: S k o c z n i. Są to przyrządy, na których ćwiczymy przeważnie dolne kończyny i dolną część tułowia.

Grupę tę dzielimy na dwa rodzaje:

a) S k o k i w o l n e, które litylko siłą i sprężystością mięśni nóg wykonywamy, a które rozróżniamy na:

Skok w wyż, przyczem daną wysokość przeskakujemy, skok w dal, przyczem daną odległość przeskakujemy, skok w głąb, przyczem z danej wysokości w dół skaczemy, skok pomostowy, wykonywamy zapomocą sprężystości pomostu, pochyło ustawionego, skoki z wywijadłem długiem.

b) s k o k i m i ę s z a n e, które nietylko samą siłą nóg, ale z pomocą chwilowego opierania się ramionami ua przyrządzie wykonywamy.

Wiele przyrządów gimnastycz. służy do tego celu, my atoli przytoczymy najważniejsze i najkorzystniejsze: skoki na i przez kozła, konia, stół, skrzynie, belkę poziomą i t. p.

Poza tem. nie należące wprawdzie do zakresu gimn. racyonalnej: skok: na i przez żywego konia.

2. Grupę: Równoważnia. Przyrządy, do tej grupy należące, umożebniają nam ćwiczenie się w utrzymywaniu równowagi ciała na wązkich i wzniesionych powierzchniach, a zarazem w zręczności, przytomności i odwadze. Na podstawie powyższych przymiotów, grupa ta (pomijając jej praktyczną doniosłość) zasługuje ze wszech miar na większe i baczniejsze uwzględnienie.

Grupę tę dzielimy na dwa rodzaje:

a) Ćwiczenia równoważne na przyrządach stałych, jako to: na belce poziomej lub skośnej, na żerdzi poziomej, na desce kantowej, na palikach, i t. p. innych przyrządach.

b) Ćwiczenia równoważne na przyrządach ruchomyh, jako to: na szczudłach, na kuli, na chwiejni. Jestto deska poziomo ułożona, wisząca na sznurku i ruchoma na wszystkie strony

Poza zakresem gimnastyki racyonalnej należy tu jeszcze: pływanie, łyżwowanie, jazda na skoropędach (kole), jazda konna i t. p.

3. Grupę: Spinalni, która służy do wykształcenia całego ciała, a przeważnie siły w zwieszeniu i siły nóg w podporze. Grupa ta może ze wszystkich ma największe zatety i winna być troskliwie pielęgnowana, albowiem niepomiernie ćwiczy nietylko muszkulaturę całego ciała, ale i wytrwałość, przytomność i zręczność, w życiu więc codziennem jest wielkiej doniosłości praktycznej. Grupa ta bogata w różne przyrządy, z których najgłówniejsze przytaczamy:

Żerdzie pionowe i skośne, żerdzie szczeblowe pionowe i skośne, liny pionowe gładkie, guzowe i szczeblowe, maszty pionowe gładkie, i szczeblowe, drabiny pionowe skośne, drabiny sznurowe, parkany spinalne, drabiny podwójne i t. p.

4. Grupę: ćwiczeń na sztucznych przyrządach tu rozróżniamy dwa rodzaje przyrządów.

a) Przyrządy stałe jakoto: poręczki, służące przeważnie do rozwoju siły mięsni prostujących ustroju i klatki piersiowej. Drążek, służący przeważnie do wzmocnienia siły mięśni ściągających ramiona. Drabina pozioma. Belka pozioma, służąca do ćwiczeń w zwieszeniu i podporze i t. p.

b) Przyrządy chwiejne jakoto: kółka, orczyk, krążnik, drabina pozioma chwiejna. Ćwiczenia na dwóch ostatnich przyrządach mają główne zastosowanie w gimnastyce żeńskiej, i t. p.

Dział VIII. Obejmuje ćwiczenia, które wykonywamy bez użycia przyborów, lecz z pomocą drugich współćwiczących się, Dział ten jest ubogi i małe znajduje zastosowanie. Cwiczenia te zowiemy ćwiczeniami towarzyskiemi na przyrządach.

Do tego działu zaliczyć należy także t. zw. ćwiczenia wspólne na przyrządach (pomysł A. Spiessa). Na jednem lub kilku równych przyrządach, wykonywują ćwiczący się bez wzajemnej pomocy ćwiczenia, atoli w harmonii co do taktu i przestrzoni.

Dział IX. Obejmuje ćwiczenia wykonywane na przyrządach bez użycia przyborów lecz z oporem współćwiczących się. Ćwiczenia te z bardzo małymi wyjątkami nie są używane w gimnastyce zdrowotnej, mają atoli zastosowanie w gimnastyce leczniczej, a polegają na tem; że jeden ćwiczący się na pewnym przyrządzie wykonywa pewien ruch, a drugi stawia mu stateczny opór, lub też, gdy na przyrządzie w pewnem położeniu wytrzymuje, wtedy drugi stara się go z niego wyprowadzić. Oczywiście, że ćwiczenia te mogą niekiedy zakrawać na walki, zowiemy je też ćwiczeniami przyrządowo — odpornemi.

Niektóre z tych ćwiczeń, przyjmując charakter walki, służą ku rozrywce i znane są pod nazwą: mocowania lub walki na przyrządach.

Dział X. Obejmuje ćwiczenia na przyrządach z przyborami, lecz bez pomocy lub oporu drugich współćwiczących się.

Tu należą następujące grupy:

1. Grupa: Skocznia z użyciem przyborów.

a) Skoki, przy których dzierżymy przybory, nie odłączając się od nich, jakoto:

skoki wolne z obciążeniem rąk ciężarkami, laską, maczugami, obręczami i t. p., któremi w chwili lotu wykonywamy różne ruchy,

skoki wolne z obciążeniem ciężarami,

skoki mieszane, szczególnie o tyczce;

b) Skoki, przy których przybory w dal lub w wyż rzucamy lub niemi do celu pewego trafiamy, jakoto:

skoki wolne z rzucaniem kamieni lub ciężarów,

skoki wolne z ciskaniem oszczepów, piłki, balonu i t. p. do celu.

2. Grupa: Równoważnia z użyciem przyborów.

Tu jak w poprzedniej rozróżniamy 2 rodzaje:

a) Ćwiczenia równoważne przyborowe, przy których przez pewien czas dzierżymy przybory, jak:

ćwiczenia równoważne laską, ciężarkami, maczugami, obręczą i t. p., któremi rozmaite wykonywamy ruchy, ćwicząc się w utrzymaniu równowagi na belce, desce i t. p. przyrządzie,

ćwiczenia równoważne z dźwiganiem ciężarów.

b) Ćwiczenia równoważne przyborowe, przy których przyborami rzucamy i napowrót je chwytamy, jako to:

ćwiczenia równoważne z rzucaniem i chwytaniem lasek, kul, piłek i t. p.,

ćwiczenia równoważne z ciskaniem przyborów do celu: piłek. oszczepów i t. p.

3. Grupa: Ćwiczenia przyborowe na wspinalni i na przyrządach innych bywają tylko wyjątkowo przeprowadzane, a mają główne swe zastosowanie w gimnastyce leczniczej i zawodowej np. pożarnej, wojskowej.

Dział XI. Obejmuje ćwiczenia na przyrządach z użyciem przyborów a zarazem i z pomocą drugich współćwiczących się.

Dział XII. Obejmuje ćwiczenia na przyrządach z użyciem przyborów a zarazem i z oporem drugich współćwiczących się, nie mają jednak większej doniosłości praktycznej w gimnastyce zdrowotnej, lecz w gimnastyce leczniczej mają obszerne zastosowanie.

(C. d. n.). *E. Cenar.*

Kronika.

— **Polskie Tow. gimnastyczne w Moskwie** utworzyło osobną sekcyę miłośników sportu, do którego zapisują się członkowie Tow. bez żadnej zapłaty. Sekcya ma na celu uprawianie konnej jazdy, wioślarstwa, kolarstwa, narciarstwa itp. (*Ruch*).

— **Sokół polski w Petersburgu** urządził 15. lutego doroczny popis gimnastyczny. Program obejmował ćwicz. rzędowe, na przyrządach, ćwicz. wolne na Zlot Grunwaldzki, oraz ćwiczenia pań (po raz pierwszy). (*Ruch*).

— **Spolek ku pěstovani her česke mladeže w Pradze**, ogłosił drukiem XVI. sprawozdanie z czynności swoich. Towarzystwo istnieje już lat 18, zajmuje się wychowaniem fizycznem młodzieży szkolnej za pomocą gier ruchowych na świeżem powietrzu. W roku ubiegłym (1908 - 9) udział młodzieży w 70 dniach zabawowych wynosił: 29.626 chłopców i 27.818 dziewcząt szkół ludowych, zaś udział młodzieży szkół średnich w 5 miesiącach wynosił ogółem 48.800 uczniów. Oprócz tego w niedziele i święta brała udział w grach młodzież szkół przemysłowych uzupełniających, tudzież młodzież szkół wyższych i kluby.

W zimie urządziło Tow. tor ślizgawkowy, jeden w rozmiarach 3.200 m^2, drugi do hockey'u w rozm. 1.500 m^2. Udział w ślizgawce wynosił ogółem 13.295 osób.

Tow. posiada ogółem 6 boisk. Celem wykształcenia kierowników gier urządziło Tow. kurs dla kobiet, w którym uczestniczyło 54 nauczycielek. Był to od r. 1893 z rzędu 24 kurs, ogółem wykształciło Tow. 858 kierowników gier. Obrót kasowy wykazuje za r. 1909 dochodu 17.133 K 15 h., wydatki 14.678 K 62 h., majątek czysty 2.454 K 53 h. Tow. liczy 427 członków.

(*Czeski Sokol*).

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ul. Lindego l. 4.